



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

FISTIKLI TAVUK

- 4 adet tavuk göğüs eti
- 1 su bardağı tuzsuz Antep fıstığı
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 4 yemek kaşığı yoğurt
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz

Tavuk göğüslerini enlemesine beşer santimetre kalınlığında dilimleyin kesin. Domates salçası, zeytinyağı, yoğurt, karabiber ve tuzu karıştırın. Hazırladığınız bu sosta tavuk göğüslerini 20 dakika bekletin. Sostan çıkardığınız tavuk etlerine Antep fıstığını eşit olarak paylaşın ve rulo şeklinde sarın. Yağlanmış fırın tepsisine dizin, 175 derecelik fırında 25 dakika pişirin.
